TANITA
健康をはかる

家庭用

デジタルクッキングスケール
KD-199
取扱説明書 保証書付

ご注意

誤った使い方をしますと、重大な事故につながる恐れがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。また、必要なときにはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

もくじ

ご使用の流れ 2
安全上のご注意 4
付属品／各部の名称
- 付属品の確認 5
- 各部の名称 5
- 表示部の詳細 5

ご使用の前に
- フック穴について 6
- 電池の入れ方 6
- 電池の交換 6
- オートパワーオフ機能 6
- 地域設定の方法 7

目標量を設定する
- 人数･レベルで設定する場合 8
- 任意の目標量を設定する場合 9

使い方
- 通常計量 10
- 追加計量（0表示機能） 11
- ⊕合計表示 12
- 合計クリア 13

Q&A／「故障かな!?」と思ったら 14

活用方法
- ご家庭に合った野菜目標量を設定する 15
- 野菜のはかり方 16
- 野菜摂取目標量を達成できたら 17
- チェックシート 18

仕　様 19
保証書 20

KD1997601(0)-1303FA

ご使用の流れ

ご使用前の準備

電池を入れる
（☞ P.6）

使用地域を設定する
（☞ P.7）

（例）n1（北海道）に設定した場合

野菜の摂取目標量を設定する（☞ P.8）

家族の1食あたりの野菜摂取目標量を設定します。

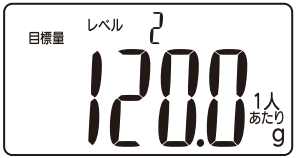
※工場出荷時には、目標量は設定されていません。

※人数を[－－人]に設定すると、任意の目標量を設定したり、目標量を設定せずに使用することができます。（☞ P.9）

人数を設定する

（例）4人に設定した場合

レベルを設定する



（例）レベル2に設定した場合

レベル	1人あたり
1	100g（少なめ）（1食分）
2	120g（標準）（1食分）
3	160g（多め）（1食分）
4	200g（タニタ食堂®）（1食分）
5	350g（1日分）

（☞ P.15）

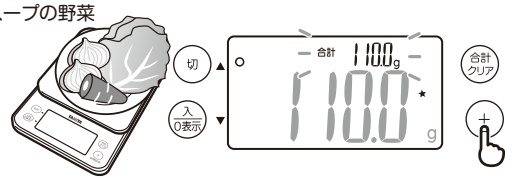
目標量が決まる

野菜をはかって合計する（☞ P.12）

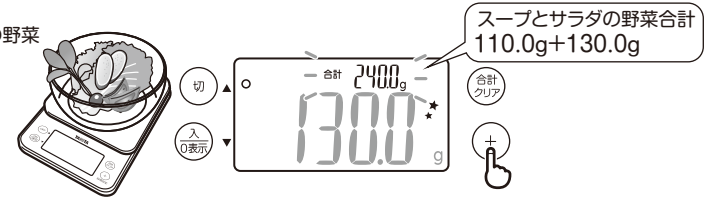
野菜をはかって（＋）を押すと計量値が合計に加算されます。

※野菜のはかり方、種類は（☞ P.16）

スープの野菜

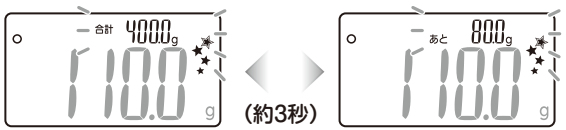


サラダの野菜



野菜摂取目標量まで「あと○○g」と表示します。

目標達成度を ★ で表示します。（5段階）



新しく合計を始めるには（☞ P.13）

（合計クリア）を3秒長押しして、合計を 0.0g にします。

続ける

目標達成を数回繰り返すと、

電源が入った時にウインク表示でお祝いします。

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するために、お守りいただきたいことを、次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本器を安全に正しくお使いください。

⚠警告 この表示を無視して誤った取扱いをすると、「人が死亡または重傷を負う恐れのある」内容を表示しています。

⚠注意 この表示の欄は、「傷害を負う恐れまたは物的損害が発生する恐れのある」内容を表示しています。

⚠警告

●電池は火中に投じないでください。	▶ 破裂してけがをする恐れがあります。
●分解や改造は絶対にしないでください。	▶ けがや感電、破損の原因となります。
●すきまや穴に指を入れないでください。また、本器を幼児に絶対にさわらせないでください。	▶ すきまや穴に指が入ってけがをする恐れがあります。

⚠注意

●電池の⊕・⊖を正しく入れてください。	▶ 液もれや発熱、破裂の恐れがあり、けが、機器の故障などの原因になることがあります。
●新しい電池と古い電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。	
●フック穴を使う際は、本器が揺れたり落下しやすい不安定な場所にはつり下げないでください。	▶ ぶつかって故障したり、落下してけがをする恐れがあります。
●吸盤式や両面テープ式、弱い磁石式などのフックは使用しないでください。	

お願い

＜取り扱いについて＞

この内容を守らないと本体の破損や故障の原因になります。また、正しい計量ができなくなります。

- ●長期間使用しない場合は、電池をはずし保管してください。
- ●過度の衝撃や振動を与えないでください。
- ●温度変化の激しい場所での保管は避けてください。また、湿気の多い場所や水気のある所におかないでください。
- ●10度以上の温度差がある場所に移動させた場合、2時間以上放置してからご使用ください。
- ●高温・低温の計量物を直接計量皿に載せないでください。
- ●直射日光の当たる場所や高熱発生器具（電子レンジ・オーブン・ストーブ等）の近くでのご使用は避けてください。
- ●電磁波を発生する機器（IH調理器、電子レンジ、携帯電話等）の近くでのご使用は避けてください。
- ●輸送する場合は、本器が入っていた箱をご使用ください。
- ●充電式の乾電池は使用しないでください。

＜はかりについて＞

●ゼロ表示中に粉などをゆっくり少しずつ載せると表示が変化しない場合があります。	▶ 少し多めに載せて、後から減らしてください。または、はかりに載せるスピードを速めにしてください。（目安：載せ始めてから1秒以内に最小表示以上載せる）

＜シリコンカバーについて＞

- ●洗うときは必ず取りはずしてから、スポンジなど柔らかいものを使い家庭用中性洗剤で洗ってください。取りつける時は、よく乾かしてからにしてください。
- ●火のそばにおかないでください。
- ●耐熱・耐冷仕様ではありませんので、鍋敷きや鍋つかみなどには使用しないでください。

＜お手入れについて＞

- ●本体は、水洗いせずスポンジか柔らかい布に家庭用の中性洗剤を含ませて汚れを落とし、乾いた柔らかい布で拭いてください。ベンジン、シンナー、漂白剤等の薬品は使わないでください。

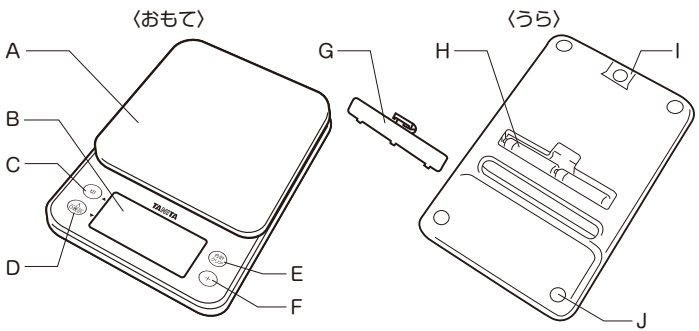
付属品/各部の名称

付属品の確認

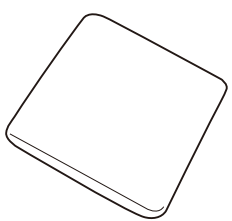
下記の付属品が同梱されているか、ご確認下さい。

□ お試し用 R03（単4、24F、AAA）乾電池2本
□ 取扱説明書・保証書（本書）
□ シリコンカバー

各部の名称



A	計量皿
B	表示部
C	切ボタン
D	入/0表示ボタン
E	合計クリアボタン
F	⊕ボタン
G	バッテリー蓋
H	バッテリーボックス
I	フック穴
J	シリコンゴム脚

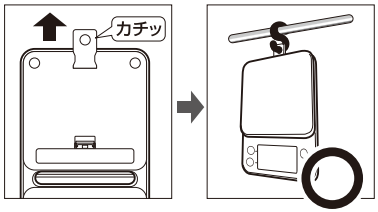


シリコンカバー

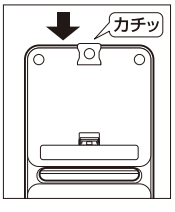
表示部の詳細

ご使用の前に

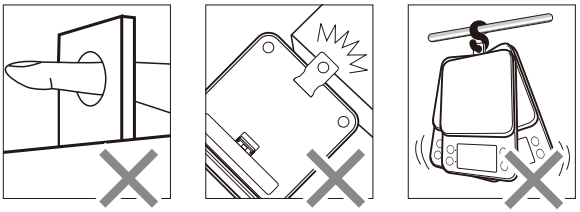
フック穴について



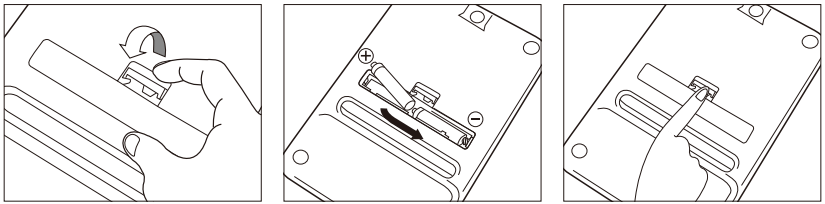
フック使用時



収納時



電池の入れ方



※付属の乾電池は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。

禁止

アルカリ乾電池とマンガン乾電池を併用しない。
液もれなどにより故障の原因となります。

電池の交換

電池が消耗すると上記のように表示されます。
使用推奨期限内の新しいR03（単4、24F、AAA）乾電池（2本全て）と交換してください。

※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。

オートパワーオフ機能

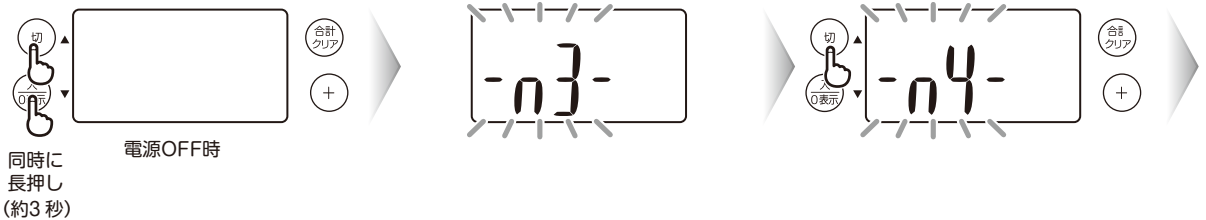
電池を節約するため、同じ表示が約6分続くと自動的に電源が切れます。

地域設定の方法

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じる場合がありますので、ご使用になる地域を設定することをおすすめします。
地域番号は表を参照してください。

※工場出荷時は[-n3-]に設定されています。

（例）n4に設定する場合

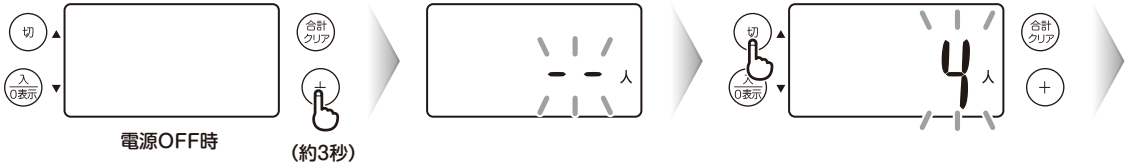


地域番号	都道府県
-n1-	北海道
-n2-	青森、秋田、岩手、宮城、山形、福島
-n3-	新潟、茨城、栃木、群馬、東京、神奈川、埼玉、千葉、山梨、長野、福井、富山、石川、静岡、岐阜、愛知 三重、大阪、和歌山、奈良、滋賀、京都、兵庫、山口、岡山、鳥取、広島、島根、香川、愛媛、徳島、高知
-n4-	長崎、福岡、佐賀、大分、熊本、宮崎、鹿児島
-n5-	沖縄

目標量を設定する

人数・レベルで設定する場合

（例）家族4人分・レベル3に設定する場合



レベル	1人あたり
1	100g（少なめ）（1食分）
2	120g（標準）（1食分）
3	160g（多め）（1食分）
4	200g（タニタ食堂®）（1食分）
5	350g（1日分）

レベルの詳細（☞ P.15）

MEMO

※合計量と「あと○g」を交互に表示します。

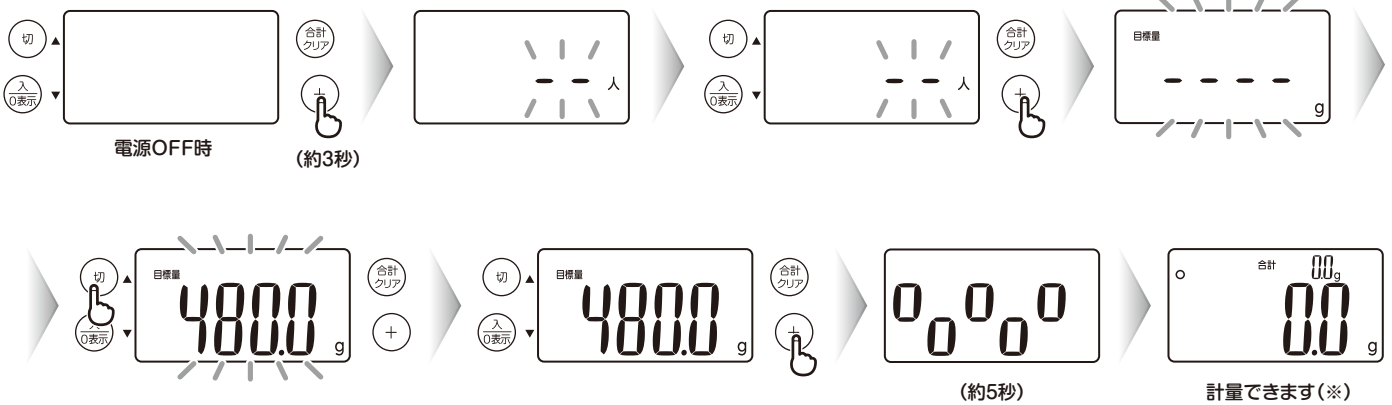
●人数・レベルは 切 ▲で増えて 入 0表示 ▼で減ります。

●一度設定した目標量は、次に変更するまで保存されます。電源を切ったり、合計クリアしても設定した目標量は消えません。

任意の目標量を設定する場合

人数を[－－人]と設定すると、任意の目標量を設定できます。

(例)目標量を480gに設定する場合



MEMO

※合計量と「あと○g」を交互に表示します。

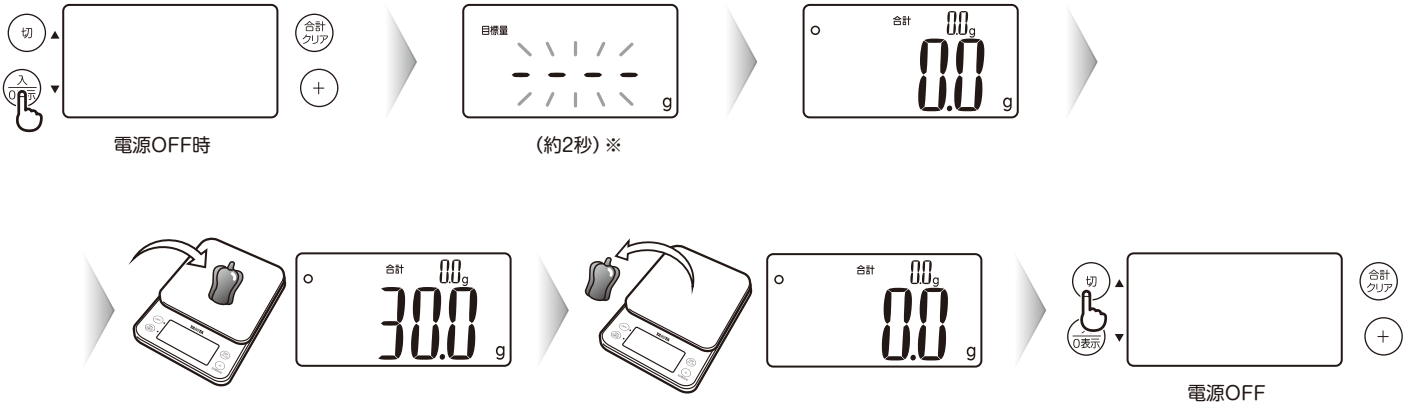
●目標量を設定しない場合は人数を[－－人]、目標量を[----g]に合わせて(＋)を押します。

●人数・目標量は(切)▲で増えて(入 0表示)▼で減ります。また、長押しで目標量の数値が速く変化します。

●目標量を設定中に(合計 クリア)を押すと[----g]と表示されます。

使い方

通常計量



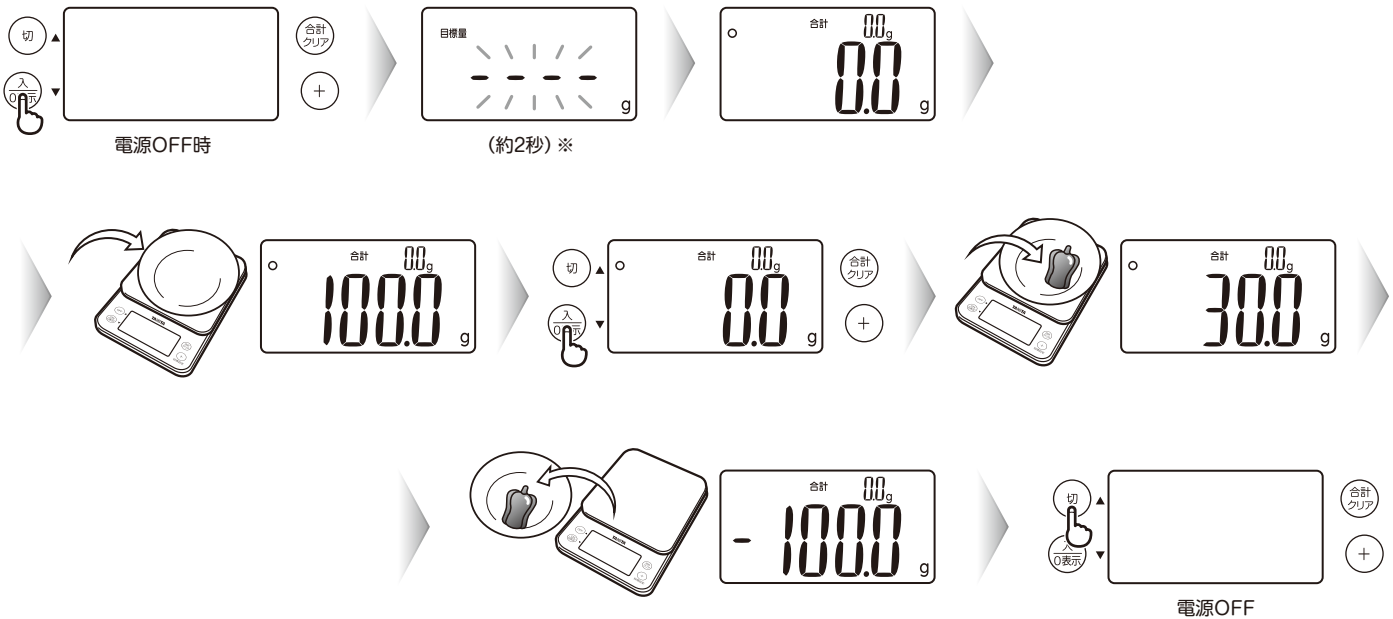
MEMO

※目標量が設定されていると、設定されている目標量が点滅します。

●平らで滑らず、ガタがない所でご使用ください。
●電源を入れるときは、計量皿の上に何も載せないでください。
●容器と計量物の重さの合計が最大計量(2000g)を超えると計量値は EEEEE が表示されます。
-1000g以下になると ----- が表示されます。

追 加 計 量（0表示機能）

容器の重さを差し引き、計量したいものだけの重さを表示します。



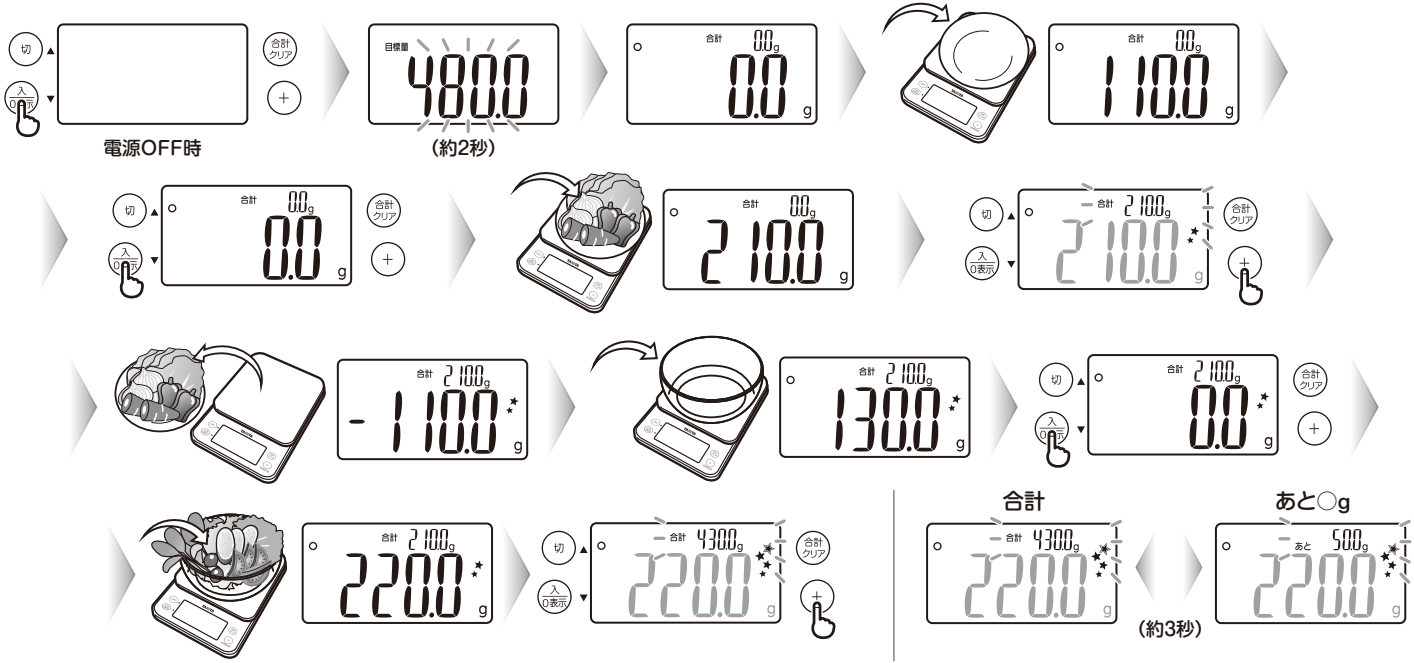
MEMO

※目標量が設定されていると、設定されている目標量が点滅します。

使い方

⊕合計表示

（例）目標量が480gの場合　目標量の設定方法（☞ P.8）



MEMO

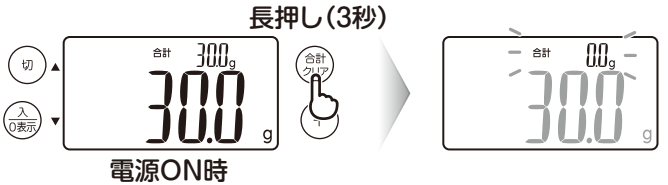
●計量値を合計に足す場合、画面左上の安定マーク（O）が表示されてから ＋ を押してください。また、合計量が点滅している時は合計に足せません。

●目標量が設定されていない場合や合計が目標量以上になると「あと○g」は表示されません。

合計クリア

(合計クリア)を3秒長押しして、合計量を 0.0g にします。

※合計量は、合計クリアされるまで保存されます。
（電源を切っても、合計クリアされません）



MEMO

●合計量が9999.5gをこえると合計量に EEEEE と表示されます。
合計量の表示ができなくなりますので合計クリアしてください。

Q&A/「故障かな!?」と思ったら

Question	Answer
電源を入れると [----g] と点滅する。	目標量が設定されていない場合に表示されます。目標の設定方法は（☞ P.8）。
「あと○g」の表示が出ない。	目標量が設定されていない場合や、合計が目標量以上になると表示されません。
「あと○g」と表示させたくない。	目標量を設定しないと表示されなくなります。目標の設定方法は（☞ P.8）。
合計量に [EEEEE] と表示される。	合計量が9999.5gを超えています。合計クリアしてください。（☞ P.13）
計量したいが合計に足したくない場合はどうしたら良い?	計量後 ⊕ を押さなければ合計に足されません。
野菜の皮やヘタも野菜の合計に足して良い?	1日の野菜の摂取目標量350gは、皮やヘタを含まない可食部の重さです。 皮やヘタを除いて、可食部のみを足してください。（☞ P.16）
⊕ を押しても合計に足されない。	安定マーク（O）が表示されていない時には合計に足されません。 また計量値がマイナスの時、合計量が点滅している時にも合計に足されません。
間違って合計に足してしまった分だけクリアしたい。	合計クリアするとすべてがクリアされて、合計0.0gと表示されますので、ご注意ください。
電源を入れたらいつもと違う表示が出る。	目標達成を数回くり返すと、電源ON時にウインク表示でお祝いします。

「故障かな!?」と思ったら

症　状	ご確認ください
入 0表示 を押しても何も表示しない	電池が消耗していませんか?新しい電池と交換してください。
	電池は正しく入っていますか?電池の「⊕・⊖」を正しく入れてください。
[Err6] または [Err7] と表示される	電源オン時にボウル等を載せていませんか?計量皿から降ろして電源を入れてください。 それでも表示された場合は、過度の衝撃や落下等により、正しい計量ができない状態です。 弊社での修理が必要ですので、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。
計量値に [EEEEE] または [-----] と表示される。	容器の重さと計量物の重さの合計が最大計量（2000g）を超えると [EEEEE] が表示されます。 -1000g以下になると [-----] が表示されます。

活用方法

ご家庭に合った野菜の摂取目標量を設定しましょう!

ご家庭に合うレベルが無い場合は、任意の目標量を設定することもできます。(☞ P.9)

レベル	1人あたり	こんな方におすすめ!
レベル 1	100g 少なめ (1食分)	8才以下のお子さんが多い方。(4人家族でお子さんが2人など) 買ってきたお総菜や作り置きのお総菜に、野菜がたくさん使われている時など。
レベル 2	120g 標準 (1食分)	まずは、ここを目標に!　1日の野菜の摂取目標量350gを3食でまんべんなく野菜を食べたい方。
レベル 3	160g 多め (1食分)	野菜を多めに食べたい方。
レベル 4	200g タニタ食堂® (1食分)	野菜たっぷりでヘルシーな、タニタ食堂®の定食1食分。 野菜で満腹感が得られるので、ごはんなどの量を減らして摂取カロリーを抑えることができます。
レベル 5	350g 1日分	1日の野菜の摂取目標量350gを目標値に設定したい方。

参考:1日の野菜摂取目標量

厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から成人は1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。
年代別の目安量は表の通り。

年　代	目安量
1〜2才	210g
3〜8才	240g
9〜11才	290g
12〜14才	300g
15才〜	350g

(第6次日本人の栄養所要量の活用編)

活用方法

野菜のはかり方

野菜は、皮や根、ヘタなどを取り除いた可食部（食べられる部分）の重さをはかって足します。
また、野菜には、果物、きのこ、いも、海藻は含みません。

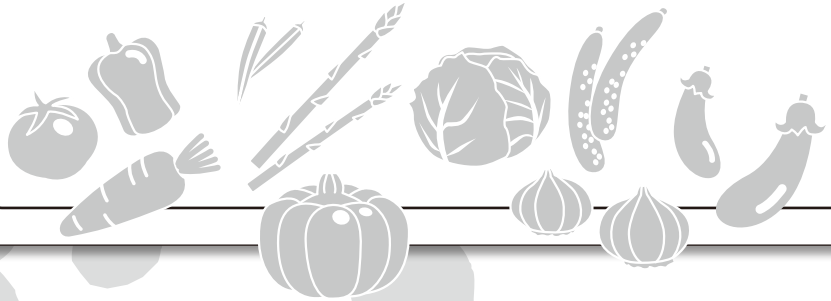
○ 野菜の摂取目標量 合計350gに含む

○緑黄色野菜（120g）

アスパラガス、えだまめ、おくら、
かぼちゃ、こねぎ、小松菜、サニーレタス
さやいんげん、さやえんどう、サラダ菜
ちんげん菜、トマト、にんじん、はねぎ
ピーマン、ブロッコリー、ほうれん草 など

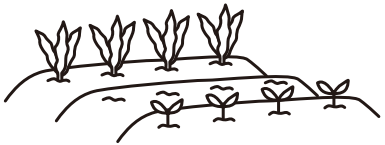
○その他の野菜（230g）

カリフラワー、キャベツ、きゅうり
グリーンピース、ごぼう、スイートコーン
セロリ、大根、たけのこ、たまねぎ、なす
ねぎ（白い部分）、白菜、もやし、レタス
れんこん など



× 野菜摂取量に含みません

○果物（アボカド、いちご、すいか、みかん、メロン、りんご など）
○豆類（あずき、大豆 など）
○海藻（ひじき、もずく、わかめ など）
○いも（さつまいも、里芋、じゃがいも、長芋 など）
○きのこ（エリンギ、しいたけ、しめじ、なめこ など）



野菜の摂取目標量を達成できたら

①野菜の中でも、特に緑黄色野菜の量が足りているか、確認してみましょう。
→下記の一覧を参照して、1食あたりの緑黄色野菜の摂取目標量を計算し、目標量に設定してみましょう。
任意の目標量を設定する方法は（☞ P.9）

	1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳	15-17歳	18-29歳	30-49歳	70歳以上
野菜合計	210	240	240	290	300	350	350	350	350
緑黄色野菜	90	90	90	90	100	120	120	120	120
その他の野菜	120	150	150	200	200	230	230	230	230
野菜以外									
果実類	150	150	150	150	150	150	150	150	150
いも類	40	60	70	100	100	110	100	80	70
きのこ類	5	5	5	5	5	10	10	10	10
海藻類	5	5	5	5	5	10	10	10	10

（第6次日本人の栄養所要量の活用編）　単位：g

②野菜以外に不足しがちな食材もバランスよく摂取できているか?
チェックシート（☞ P.18）を使って確認してみましょう。

チェックシート

				野菜以外(食べたら○)				今日のメニュー
日にち		野菜量	目標達成?(達成は○)	果実類	いも類	きのこ類	海藻類	
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						
/	朝・昼・夜	g						

仕　様

仕　様

品　　番	KD-199	
最大計量	2kg	
最小表示	0.5g（0～1kgまで）、1g（1kg～2kgまで）	
⊕合計表示	0.5g～9999.5g（0.5g単位）	
目標設定（目標を設定せずに使用することもできます。）	人　数	0～9人
	レベル	レベル1～5
	目標量※	0.5g～9999.5g（0.5g単位）
電　　源	DC3V R03（単4、24F、AAA）2本	
消費電力	平均4mA	
オートパワーオフ	約6分	
本体寸法（シリコン脚含む）	（約）縦196×横130×高さ29mm	
質　　量（乾電池含む）	約369g	

※人数・レベルを設定せず、任意の目標量を設定する場合

精度の保証

JIS（家庭用はかり）に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上出荷しております。ご使用の場合は、はかられた重さに対して下表の範囲まで精度を保証します。

（使用温度:23℃±5℃　　湿度:50%±20%）

はかる量	精度保証
500g まではかる場合	±1.0g
500g をこえ 1kg まではかる場合	±1.5g
1kg をこえ 2kg まではかる場合	± 3g

このはかりは、ご家庭で使用していただくためにつくられたものです。
品物の売買取引や公にその物の目方を証明する場合は、ご使用にならないでください。

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げ日から下記期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示の上、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却いたします。この間、お客様の個人情報は第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき責任を持って管理いたします。

品　名	デジタルクッキングスケール **KD-199**
保証期間	本　体　お買い上げ日より　1年　お買い上げ日　　年　　月　　日
お客様	お名前　　様
	ご住所
	電　話　（　　）
販売店	住所･店名
	電　話　（　　）　㊞

無料修理規定

1、取扱説明書等の注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室に連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3、ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ、お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶の搭載）に使用された場合の故障及び損傷
　ホ、保証書の提示がない場合
　ヘ、保証書にお買い上げ日の年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ　〒174-8630　東京都板橋区前野町1−14−2
お客様サービス相談室　フリーダイヤル ☎0120−133821

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より 1 年間です。（電池は保証対象外です）

2、修理を依頼されるとき
- ●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡の上、保証書を添えて本器をお送りください。
- ●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所　〒174−8630 東京都板橋区前野町 1−14−2　☎03 (3558) 8111 (代表)
大阪営業所　〒577−0013 東大阪市長田中 1−3−15　☎06 (6784) 2811 (代表)
名古屋営業所　〒465−0072 名古屋市名東区牧の原 2−707　☎052 (704) 2201 (代表)
福岡営業所　〒812−0882 福岡市博多区麦野 4−2−6　☎092 (575) 5761 (代表)
北日本営業所　〒014−0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添 28−1　☎0187 (66) 2144 (代表)

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先
フリーダイヤル ☎0120-133821
受付時間 / 9：00〜18：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
タニタ サービスセンター　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添 28-1

正 家庭用
経済省令適合マーク

© 2013 TANITA Corporation. All Rights Reserved.